



# Toimintasuunnitelma 2022

# Sisällys

1.	Johdanto.....	2
2.	Toiminnan tarkoitus ja tehtävät.....	2
3.	Hallinto ja organisaatio.....	2
4.	Toiminnan painopistealueet.....	3
5.	Varsinainen toiminta.....	3
5.1	Jäsenneuvonta.....	3
5.2	Viestintä.....	4
5.3	Koulutetut vertaistukijat ja kokemusasiantuntijat.....	4
5.4	Kerhot.....	4
5.5	Liikuntatoiminta.....	4
5.6	Virkistystoiminta.....	4
5.7	Tapahtumat.....	5
5.8	Jäsenrekrytointi ja valistustyö.....	5
5.9	Yhteistyö.....	6
6	Talous.....	7

## 1. Johdanto

Uudenmaan AVH-yhdistys ry on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin alueella toimiva afasiaa sairastavien, aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden sekä heidän läheistensä etu-, palvelu ja vertaistukiyhdistys. Yhdistys on perustettu vuonna 1971 ja se on pohjoismaiden vanhin AVH-yhdistys. Jäsenmäärältään yhdistys on valtakunnallisen Aivoliitto ry:n suurin jäsenyhdistys.

Koronapandemia aiheutti kahdelle edelliselle toimintavuodelle toiminnan supistamista. Vuonna 2022 on tarkoitus lähteä herättelemään toimintaa uudelleen ja tarkoituksena on erityisesti tarjota monipuolista vertaistuki- ja virkistystoimintaa, jotka ovat toiminnan painopisteinä. Toimintamuotoja kehitetään jäsenten tarpeiden ja yhdistyksen taloudellisen tilanteen pohjalta. Yhdistys pyrkii tukemaan sairastuneen selviytymistä arjessa, lisäämään osallistumista ja ehkäisemään syrjäytymistä. Vuonna 2022 pääsemme myös juhlistamaan yhdistyksen 50-vuotisjuhlia.

## 2. Toiminnan tarkoitus ja tehtävät

Uudenmaan AVH-yhdistyksen toiminnan tarkoituksiksi on säännöissä määritelty:

- Aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja afaattisten henkilöiden sekä heidän läheistensä yhdysiteenä ja tukijana toimiminen
- Jäsenistön hoidon ja kuntoutuksen edistäminen
- Jäsenistön oikeuksien valvojana toimiminen
- Edustamansa ryhmän erityispiirteiden tunnetuksi tekeminen sekä yhteyden luominen ja ylläpitäminen vastaavanlaisen toiminnan harjoittajiin

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää vertaistukitoimintaa, AVH- ja afasianeuvontaa, keskustelu- ja liikuntaryhmiä, tapahtumia, retkiä ja luentoja sekä koulutusta jäsenille. Yhdistyksellä on aluekerhoja Espoossa, Helsingissä, Vantaalla, Kirkkonummella, Karjaalla, Porvoossa, Loviisassa ja Lohjalla. Yhdistyksen järjestämät aluekerhot ja muut toimintamuodot ovat olleet suosittuja.

Edunvalvonta, viestintä ja vaikuttaminen, valistustyö sekä yhteistyö hoidon, moniammatillisen kuntoutuksen ja omaishoidon kehittämiseksi sekä alan koulutuksen ja tutkimuksen edistämiseksi ovat myös keskeinen osa yhdistyksen toimintaa.

## 3. Hallinto ja organisaatio

Sääntöjen mukaan jäsenistö käyttää yhdistyksessä päätösvaltaa kerran vuodessa kokoontuvassa vuosikokouksessa. Toimeenpanoelimenä on yhdistyksen vuosikokouksessa valittava hallitus. Hallituksen muodostaa puheenjohtaja sekä neljä - kuusi kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittua varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä.

Uudenmaan AVH-yhdistys ry ostaa yhdistyssiihteeripalvelut Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry:ltä. Osa-aikainen yhdistyssiihteerin huolehtii hallituksen ja vapaaehtoisten

kanssa mm. yhdistyksen taloudesta, kerhojen ja keskusteluryhmien tukemisesta, vapaaehtoistoiminnan koordinoinnista ja vertaistuen organisoinnista, tapahtumien suunnittelusta ja toteutuksesta, viestinnästä, jäsenrekisteristä, jäsenneuvonnasta, hallinnosta, avustushakemusten laatimisesta sekä raportoinnista ja yhteydenpidosta jäseniin, vapaaehtoiisiin sekä sidosryhmiin. Hallituksen vastuunjaon mukaisesti myös hallituksen jäsenillä on vastuutehtäviä.

Muita toimijoita yhdistyksessä ovat vapaaehtoiset, joita toimii mm. kerhonvetäjinä, vertaistukijoina, viestinnässä ja vaikuttamistoiminnassa, sidosryhmätyössä sekä tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa.

## 4. Toiminnan painopistealueet

Vuonna 2022 tulemme lisäämään ja monipuolistamaan virkistystoimintaa huomioiden eri ikäisten ja kuntoisten jäsenten tarpeet. Retkiä sekä vierailu- ja tutustumiskäyntejä eri kohteisiin tullaan järjestämään huomioiden taloudelliset näkökulmat, niin jäsenten kuin yhdistyksen talouden kannalta.

Tutkitaan mahdollisuuksia lisätä ja kehittää musiikki- ja muuta taidetoimintaa sekä netin hyödyntämistä esim. asiantuntijaluentojen muodossa. Uutta rahoitusta tai yhteistyömalleja pyritään löytämään kurssimuotoiseen toimintaan sekä uusiin liikuntakerhoihin.

Vertaistukitoiminta on yksi yhdistyksen tärkeimmistä ja merkittävimmistä toimintamuodoista. Tarkoituksena on jatkaa aktiivista vertaistukitoimintaa. Toimintakauden 2022 aikana pyritään kouluttamaan vertaistukijoita lisää, varsinkin omaisvertaistukijoita, nuoria AVH:n sairastaneita sekä ruotsinkielisiä vertaistukijoita. Koulutusta tarjotaan yhdessä Aivoliitto ry:n kanssa.

Yhdistys pyrkii lisäämään jäsentapaamisia sekä tukemaan vapaaehtoisia toimijoita (vertaistukijat, kerhonvetäjät) työssään tarjoamalla koulutusta ja vertaistapaamisia. Uusia vapaaehtoistoimijoita pyritään innostamaan mukaan toimintaan lisäämällä tiedotusta erilaisista tarjolla olevista tehtävistä ja tarjoamalla tukea sekä koulutusta.

Jäsenten määrää pyritään kasvattamaan vuonna 2022. Tämä tarkoittaa toiminnan kehittämistä monipuolisemmaksi ja näkyvyyden lisäämistä. Yhdistys tulee osallistumaan myös erilaisiin tapahtumiin, jossa se jakaa tietoa yhdistyksen toiminnasta.

## 5. Varsinainen toiminta

### 5.1 Jäsenneuvonta

Yhdistys tarjoaa jäsenneuvontaa puhelimitse ja sähköpostitse. Aivoliiton asiantuntemus on jäsenten käytettävissä, mm. sosiaalipalvelut, AVH ja afasiaan liittyen.

## 5.2 Viestintä

Yhdistys lähettää ajankohtaisia uutiskirjeitä sähköpostitse n. 6–8 kertaa vuodessa. Jäsenkirje toimitetaan noin 2–4 kertaa vuodessa joko sähköpostitse tai kirjeitse postin kautta riippuen siitä onko jäsenen sähköpostiosoite jäsenrekisterissä. Tiedotuksen ja vaikuttamisen tukena käytetään myös sosiaalimediaa, erityisesti Twitteriä ja Facebookia.

Yhdistys tiedottaa kaikesta toiminnastaan ja tapahtumistaan verkkosivuillaan. Aivoliiton Aivoterveys -lehteä tullaan myös hyödyntämään tiedotuksessa.

## 5.3 Koulutetut vertaistukijat ja kokemusasiantuntijat

Koulutetut vertaistukijat tarjoavat sekä henkilökohtaista että ryhmämuotoista vertaistukea. Ryhmämuotoinen vertaistuki toteutuu säännöllisesti järjestettävissä tilaisuuksissa Laakson, Meilahden (OLKA-tukipiste), Katriinan, Jorvin, Porvoon ja Lohjan sairaaloissa.

Tällä hetkellä yhdistyksellä on 23 koulutettua vertaistukijaa ja yhdeksän kokemusasiantuntijaa.

## 5.4 Kerhot

Aluekerhoja yhdistyksellä on Espoossa, Vantaalla, Kirkkonummella, Helsingissä, Porvoossa, Loviisassa, Karjaalla ja Lohjalla. Kerhot järjestävät vertaistuki- ja virkistystoimintaa, joita tukevat alueiden kaupungit ja kunnat avustuksilla. Jäsenet voivat osallistua aluekerhojen toimintaan riippumatta asuinkunnasta.

Keskustelukerhot kokoontuvat Afasiakeskuksessa sekä muissa tiloissa, joista yhdistys on tehnyt tilankäyttösopimuksia.

## 5.5 Liikuntatoiminta

Yhdistyksellä on Helsingissä, Espoossa ja Lohjalla keilauskerhot, jotka kokoontuvat aktiivisesti. Porvoossa puolestaan toimii boccia-kerho. Aluekerhoja kannustetaan liikuntatoiminnan järjestämiseen.

Yhdistys tulee jatkamaan vuonna 2022 yhteistyötä Helsingin Liikuntaviraston kanssa.

## 5.6 Virkistystoiminta

Yhdistyksen virkistystoiminta on ollut erittäin suosittua ja tällaiselle toiminnalle on todettu olevan suuri tarve. Toiminta ehkäisee syrjäytymistä ja tarjoaa mahdollisuuden pieneen virkistäytymiseen arjen keskellä, joka taas edistää jaksamista.

### Retket

Päiväretkiä pyritään järjestämään vuoden 2022 aikana neljä. Teatteri-, taidenäyttely- ja museokäyntejä toteutetaan jäsenistön kiinnostuksen mukaan.

### Leirit

Yhdistyksen vuosittainen virkistysleiri pyritään järjestämään myös vuonna 2022, mikäli yhdistys saa tarvittavat avustukset.

### Pikkujoulut

Yhteinen pikkujoulujuhla järjestetään marras-joulukuussa.

### Vapaaehtoisten ilta

Kerhonvetäjien ja muiden vapaaehtoisten vertaistapaaminen.

### Jäsentapaamiset

Järjestetään kiinnostuksen ja mahdollisuuksien mukaan.

### Muu toiminta

Kurssimuotoista toimintaa tulemme järjestämään jäsenistöltä tulevien toiveiden ja taloudellisten mahdollisuuksien mukaan. Erityisesti musiikki- ja taidetoiminnan on todettu useissa tutkimuksissa tekevän hyvää mielelle ja aivoille.

Järjestämme mahdollisuuksien mukaan lyhyelläkin varoitusajalla muuta toimintaa (askartelu, maalaus). Näillä kursseilla osallistujat saavat paitsi virkistystä ja vertaistukea, myös mm. hienomotoriikan harjoitusta.

Kartoitetaan mahdollisuuksia luentosarjan järjestämiseen yhdessä HUS:n, Helsingin kaupungin ja Helsingin Yliopiston kanssa.

## 5.7 Tapahtumat

### Virtuaalinen Aivoterveyspäivä

Tapahtuma siirtyi vuodelta 2021. Tarkoituksena on pitää virtuaalinen tapahtuma, jonka tavoitteena on edistää aivoterveyttä ja antaa tietoa aivoverenkiertohäiriöistä.

Aivoterveyspäivän ohjelma tulee sisältämään luennoitsijoita eri aiheineen, yhdistyksen toiminnan esittelyä erityisesti tuoden esille vertaistuki- ja vapaaehtoistoimintaa.

Aivoterveyspäivän toteuttamiseen on saatu Aivoliitto ry:ltä jäsenjärjestöavustus.

### Yhdistyksen 50-vuotisjuhlat

Yhdistyksen 50-vuotisjuhlia vietetään vuoden 2022 aikana.

### Muut tapahtumat

Yhdistys osallistuu mahdollisuuksien mukaan messuille ja muihin tapahtumiin (esim. erilaiset Aivoliiton ja aivoterveysteen liittyvät kampanjat), joissa jaetaan kävijöille tietoa mm. aivoverenkiertohäiriön riskitekijöistä sekä yhdistyksen toiminnasta.

## 5.8 Jäsenrekrytointi ja valistustyö

Yhdistyksellä on 790 jäsentä (v. 2021: 803). Varsinaisten jäsenten määrää pyritään kasvattamaan vuonna 2022.

Aivoliiton vuonna 2013 toteuttamassa selvityksessä kävi ilmi, että suurin osa yhdistysten uusista jäsenistä on saanut tietoa yhdistyksistä terveydenhuollosta. Tästä syystä tiedotusta onkin kohdennettu paljon sairaaloihin ja muihin terveydenhuollon yksiköihin, joissa yhdistyksemme kohderyhmä tavoitetaan erityisen hyvin.

Yhdistyksen jäseniä kannustetaan jäsenhankintaan sekä jakamaan tietoa AVH:sta sekä hyödyntämään Aivoliiton tuottamia tietopaketteja ja materiaaleja ennaltaehkäisystä, aivosairauksista sekä niiden hoidosta ja kuntoutuksesta.

## 5.9 Yhteistyö

### Afasiäsäätiö

Afasiäsäätiö tukee yhdistyksen toimintaa antamalla Afasiakeskuksesta kerho- ja toimistotiloja yhdistyksen käyttöön. Säätiön ylläpitämän palvelukeskuksen tarjoama asiantuntemus on niin ikään jäsenistön saatavilla.

### Aivoliitto

Aivoliiton aluetoimisto ja järjestösuunnittelija tukevat yhdistyksen toimintaa ja yhteistyötä muiden yhdistysten kanssa sekä järjestävät koulutusta. Aivoliiton asiantuntijoiden palvelut ovat jäsenten käytettävissä.

### Uudenmaan alueen kaupungit

Yhteistyössä kaupunkien eri virastojen ja sairaaloiden kanssa tavoitteena on edistää aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden hyvinvointia ja kuntoutusta sekä tukea toimintakykyä ja elämänlaatua. Myös läheisten ja omaishoitajien jaksamisen tukemiseen ja hyvään arkeen kotona kiinnitetään yhteistyössä huomiota.

### Vammaisneuvostot

Yhdistyksemme jäseniä on edustettuna useammassa vammaisneuvostossa Uudellamaalla.

### Muut yhdistykset sekä yhteisöt

Tarkoituksena on vahvistaa yhteistyötä järjestöjen sekä muiden Etelä-Suomen alueella toimivien AVH-yhdistysten kanssa.

### Oppilaitokset ja korkeakoulut

Oppilaitosyhteistyötä vahvistetaan ja etsitään sille uusia yhteistyömuotoja vuonna 2022. Pyrimme saamaan korkeakoulujen opiskelijoita ja henkilökuntaa myös muuhun toimintaan mukaan.

### Helsingin yliopisto ja muut tutkimustoimijat

Vahvistetaan yhteistyötä AVH- ja afasiatutkimuksen, hoitojen ja kuntoutuksen kehittämiseksi sekä oikea-aikaisen ja laadukkaan saatavuuden varmistamiseksi. Tutkitaan yhteistyömahdollisuuksia mm. HUS ja Helsingin Yliopiston kanssa sekä Kansallisen neurokeskuksen ja Helsinki Brain and Mind osaamiskeskitymän kanssa. Koulutetaan ja tarjotaan HUS potilasraateihin kokemusasiantuntijoita sekä aktivoidaan yhdistyksen jäseniä vaikuttamiseen sekä osallistumaan kokemustoimijoina.

## 6 Talous

Yhdistys rahoittaa toimintansa pääasiallisesti jäsenmaksuilla ja avustuksilla.

Avustuksia haetaan mm. toiminta-alueen kaupungeilta ja kunnilta sekä säätiöiltä. Toimintaan haetaan mahdollisuuksien mukaan myös Opintokeskus Siviksen tukea.

Vuokratuloja saadaan yhdistyksen omistamasta Porthaninkadun asunnosta. Tuloja pyritään saamaan myös suruadressi- ja joulukorttien varaston myynnistä, mutta uusia myyntiartikkeleita ei enää tuoteta.

Omavastuuosuudet jäsenille tarkistetaan kerhoissa ja retkillä. Vahvistamalla yhteistyötä ja jakamalla kustannuksia muiden yhdistysten ja yritysten kanssa pyritään löytämään jäsenille mielekkäitä toimintamuotoja.